

Pura Vida、Hygge、快樂與健康

永遠樂觀

「Pura Vida」，英語是「Pure Life」，對於許多哥斯達黎加以外的人來說，「純粹生活」根本摸不著頭腦。這一典型的哥斯達黎加短語意味着「享受生活」或者「接受逆境」，它是關於和平、簡樸的生活，並欣賞大自然、家庭及家人。當地人是永遠樂觀「Eternal Optimism」，這個詞意味着無論你現在處於什麼樣的境況，不論你的生命中擁有多或少，也許其他人的生活更糟，你的處境並不是那麼壞。生命短暫，所以開始「Pura Vida」式的生活，That is life!

非常有趣的是，這種生活哲學來自於一個相對較落後的國家。哥斯達黎加有超過 21% 的家庭生活在貧困中，然而他們是善良的，有很強的社區意識，這與現今已發展社會的分裂形成了強烈對比。在政治對立面的朋友和家人不再說話，公民在街道上進行抗議。只有極少的人會傾聽他人的話語或欣賞不同的意見。我們在社會上可以運用適當的「Pura Vida」態度，來改善矛盾，面對生活。

快樂的夢

筆者在上次文章《「行政長官」你快樂嗎？》（刊於 2017 年 1 月 21 日）中介紹過快樂指數最高的哥本哈根，寫到丹麥語所特有的一個詞「Hygge」，意思是享受溫馨、愜意的時光。今天特首選舉在即，把快樂的 GREAT DREAM 重寫，即：

Giving（助弱扶貧）
Relating（部門合作）
Exercising（積極激勵）
Awareness（熱情聆聽）
Trying out（大膽嘗試）
Direction（路線目標）
Resilience（抗逆減壓）
Emotions（興奮樂觀）
Acceptance（接受改變）
Meaning（滿足喜悅）

不論是丹麥詞語「Hygge」或者哥斯達黎加短語「Pura Vida」，其中折射出的是一種簡單、輕鬆的生活態度。這種態度，遇到強烈的挑戰，特首選舉候選人談「休養生息」也備受批評。在經濟掛帥的資本主義下，香港可以學習一點丹麥的「社會主義」及哥斯達黎加的「互助關愛」嗎？

快樂與健康

1. 快樂能夠保護心臟——愛和快樂源於「心」，而且對心臟有益處

一項研究中，參與者被要求在一天內超過 30 次記錄他們的快樂程度，3 年後再進行隨訪，結果顯示那些原本快樂的人有較低的心律和血壓值。另一項研究中，研究人員邀請了近 2000 名參與者，去討論他們工作中的憤怒和壓力，觀測者根據他們的積極情緒，如喜悅，快樂，幸福，熱情和滿足感等，來將他們分為 1-5 等級。十年後，回訪時發現當時評價更快樂的人患冠心病的機率較低，積極情緒每增加一級，其風險降低 22%。

2. 快樂能夠增強免疫系統——一個脾氣暴躁的人會多生病嗎？

擁有積極情緒的人，更不易生病，因為他們的免疫系統更加活躍，來抵禦入侵的病菌。暴露於感冒病毒中的人，研究人員評估其 9 種積極情緒，若擁有更多積極情緒，如感覺精力充沛，高興，平靜等，那麼他們患上感冒的機率更低。同樣，在注射乙肝疫苗後，擁有更多 9 種積極情緒的人，其身體產生疫苗抗體，是低積極情緒人的近 2 倍。

3. 快樂可以抵抗壓力——壓力引起我們體內激素和血壓的變化

最快樂的參與者比最不快樂常參與者的壓力皮質醇激素低 23%，而凝血蛋白會在壓力後增加 12 倍。在經歷有壓力的考試後，血壓與心率會增加，但積極自信的人會較快恢復。

4. 快樂的人更少有疼痛——不快樂是痛苦的

有更多積極情緒的人，其身體的負面症狀（如肌肉勞損，頭暈，胃部灼熱感）也較低。同時，研究顯示，受關節炎和慢性疼痛困擾的女性，若其正面感情（興趣、熱情、激勵）評分較高，則實驗三個月後其疼痛感增加的機會也較低。

5. 快樂可抵抗疾病和身體障礙——快樂可改善長期疾病情況

一項研究顯示，對自己的生活滿意度低的人比滿意度高的人患上長期疾患的機率高 1.5 倍。回顧調查也發現，乳癌患者患病前比沒有患病者有更多不快樂和悲觀情緒。人老後，身體變得虛弱，特別是在，力度、耐力和平衡方面。而那些擁有較高自尊心、有盼望、快樂和享受的人，其變虛弱的速度較慢，並更少患上中風。

6. 快樂能夠延長壽命

一項長期研究發現，修女的壽命與其入修道院時的情緒有關，若入修道院前感受到愛、滿足、感激和快樂，其壽命比沒有積極情緒的人長 7-10 年。快樂、滿

足和興奮的人在 5 年內死亡的可能性比負面的人低 35%。若對生活的滿意度高，其死亡的機率亦較低。

「快樂」與「健康」是相互影響的良性循環，可否個人、家庭與社會共享呢？
我們可共創 GREAT DREAM 嗎？

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授